

〈保健体育〉

保健学習における思考力・判断力を育てる実践の試み —学習形態の工夫と保健学習の知識を活用した課題学習を通して—

沖縄県立八重山高等学校教諭 大 城 浩 二

I テーマ設定の理由

平成24年度沖縄県教育委員会「学校教育における指導の努力点」の一つである「目的意識の高揚」では、「生徒に目標の達成に向けて努力することの大切さを気付かせたり、その過程を振り返ったりする活動を通して、自己肯定感や向上心を育む指導に努める必要がある」と各教科、道徳、外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動などにおける指導方法等の工夫・改善を行うことの必要性が謳われている。高校生は心身の大きな変化と共に、自らの生き方や在り方等を深く考えるようになる多感な時期である。生徒たちの考え方や価値観は多様であり、持っている可能性も無限である。私は常々、教師には生徒達の進路や日々の学習、部活動、各種検定の取得など、個々の目標や興味関心に寄り添っていく姿勢が求められると感じている。

「高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編」（2009）（以下「解説保健体育編」と略す）では、「心身の健康の保持増進の実践力を育成するため、単なる暗記や知識理解にとどまらず、知識を活用する学習活動を取り入れるなど思考力・判断力などの資質や能力が育成されるよう指導方法の工夫を行うことが必要」と示し、今後の保健の授業におけるより一層の工夫を促している。また、吉田瑩一郎(2010)は「保健科教育の基礎」において、「知識が日常生活における行動選択の場面に結びつきにくいといった課題」を指摘したうえで、「適切な意志決定や行動選択の場面を直接学ぶことができる『体験学習法』や主体的な学習を通して思考力・判断力や意思決定能力や正しい行動選択の態度や能力を育成することができる『課題学習』」の積極的な導入を促している。教師には習得した知識が実生活に役立つような身近で興味や関心を引かれる学習課題を設定する力が求められていると考える。

これまでの保健の授業では、知識・技能の習得に重点を置き、知識を活用する学習が不足し、健康の保持増進のための実践力を育成していくという意識が弱かったと感じる。また、学習した内容や知識が今後の学習でも活かされたり、発展していくような、各單元ごとのつながりを持たせる視点も足りなかった。

そこで、保健の小單元である「自己実現」と「健康に関する意思決定や行動選択」を組み合わせた授業を実施し、「目標に向けた課題学習」を保健学習の知識を活用して行い、生徒個々が自らの生活習慣における課題を発見し、その課題に対してどのように意思決定・行動選択を行っていくのかを具体的に引き出す。「目標に向けた課題学習」とは、具体的に「生徒個々が欲求や価値観に基づいた目標設定を行い、生活習慣を見直し、目標達成のための行動計画を立案する活動」である。「解説保健体育編」が提示している「目標、行動、結果、自己評価」といった自己実現の一連の過程を生徒に意識させると共に、自らの生活習慣の課題に対する適切な意志決定と行動選択を考えていく学習内容を取り入れ、生徒の高い興味・関心を喚起する。

「目標に向けた課題学習」では、原田隆史(2003)が開発した「原田式長期目的・目標設定用紙」の「夢・目標の4観点、生活習慣の改善と向上のための自己分析、目標達成のための行動計画の立案」などといった自己実現の一連の流れを参考にする。保健学習で学んだ知識や日常生活で経験したことを、具体的にワークシートに記入し、自分の課題を見つけ、グループ学習と個別学習などの学習形態を工夫することで、自分の考えと他者の考えを比較したり、参考にすることができ保健学習における思考力・判断力が育まれると考える。

〈研究仮説〉

保健小單元「自己実現」と「健康に関する意思決定や行動選択」において、学習形態の工夫をすることによって、保健学習の知識を活用した課題学習が効果的にできるようになり、思考力と判断力を育てることができるであろう。

Ⅱ 研究内容

1 保健学習における思考力・判断力の育成について

(1) 保健学習における思考力・判断力

国立教育政策研究所「評価規準の作成，評価方法等の工夫改善のための参考資料」（2012）（以下「評価規準の作成，評価方法等の参考資料」）では評価の観点から，保健学習における思考・判断を「個人生活及び社会生活における健康・安全について，課題の解決を目指して考え，判断し，それらを表している」と示している。また，森良一（2010）は「体育科教育（保健科教育の活性化に向けて）」の中で，具体的な授業イメージから保健学習における思考・判断を「学んだ知識を自分の生活に当てはめたり，応用したりする力」，「健康に関する複数の題材や事象を比較し，その違いや共通点等を見つめたりする力」と示している。「解説保健体育編」では，教科目標である「健康の保持増進のための実践力の育成」の視点から，健康・安全の課題に直面した場合に適切な意志決定や行動選択を実践するための科学的な思考力や正しい判断力などの資質や能力の基礎を培うことの重要性が述べられている。

保健学習では，正しい知識を習得し，その知識と自らの生活や経験を結びつける思考力・判断力を育み，ひいては現在および将来の生活において心身ともに健康的な生活を実践できる態度を育てていくことが求められている。

(2) 思考力・判断力の育成のための保健学習の知識の活用

「解説保健体育編」は「保健の指導を進める過程で，健康に関する興味・関心や課題解決への意欲を高めるとともに，知識を活用する学習活動を重視して，思考力・判断力等を育成することが重要である」と示している。森は，「常に知識の習得から活用という流れだけではなく，学習内容に応じて，知識の活用から習得という流れを位置づけることも可能である」と述べている。本間啓二（2007）は「新しい保健科教育」の中で「知識を活かそうとする意欲が低く，自らの生活や行動を改善するまでに至らないような教師の教え込みや生徒が受け身の状態で暗記していくというような授業形態の偏り」を指摘している。さらに本間は「個に応じた指導や，自主的・自発的な学習，体験的な学習を取り入れることで，生徒の学習意欲を喚起したり，主体的な学習の仕方を身につけ，思考力・判断力を育成すること」を提唱し，そのことが「個人の適切な意志決定や行動選択につながる」と述べている。

保健学習にとって重要な思考力・判断力を育てるためには，学習した知識を活用する学習課題の設定が求められている。さらには，その課題が生徒個々の生活や経験とより深く関連していることが高い学習意欲を引き出す観点から重要であると捉える。本研究では，主に生徒個々の生活習慣における課題を発見し，その課題に対する意思決定・行動選択を実践していく学習において，これまで学習してきた保健学習の知識を活用し，正しい，正確な情報収集から判断できる考えを高めていく。

2 課題学習について

(1) 課題学習を取り入れた保健の授業

本間によると「課題学習は，生徒自ら学習の目標となる課題を設定し，自主的・自発的に学習を進め，課題の解決を図る学習である」としている。加えて，課題学習の効果についても「一斉指導では得られない生徒の主体的な学習を通して，思考力・判断力や意志決定能力，正しい行動選択の態度や能力を育成することができる」と述べている。また，本間はこれからの学習指導の改善点として，「生徒の興味・関心などが学習に生かされる工夫がされている，主体的に活動する機会や場面が多くあること」等を挙げ，知識や技能の教え込みや生徒が受け身の状態で暗記していくというような従来の保健の授業の問題点を指摘している。保健学習において，知識を暗記するだけで，生徒が授業内容から自らの生活や経験を振り返ったりする場面がないような学習から脱却するためには，生徒個々が主体的に学習を進めていくことが不可欠であると考えられる。そのため，生徒個々が自らの学習の課題を設定し，その課題の解決によって自らの生活に役立ち，心身の健康の保持増進へつながることを意識することのできる授業展開を工夫していくことが重要である。

そこで，保健学習の小单元「自己実現」と「健康に関する意思決定や行動選択」を組み合わせ

た授業を実施し、自己実現を図るための行動計画を具体的に立案したり、自分の生活習慣の課題の発見と対策を見出す活動から、学習のつながりと意義を理解し、高い興味・関心を引き出す。

(2) 「自己実現」と「健康に関する意思決定や行動選択」を組み合わせた課題学習

「現代高等保健体育」（2012）は自己実現について、「自分なりの目標をかかげてそれに近づこうとすることや、それを達成すること、自分の興味にあったテーマや目標を定めて努力し、その過程や達成」と表現している。また、「最新高等保健」（2012）では、「自己実現の道のりは、まず自分が何を求め、どのような生活をめざしているのかなど、自分自身を見つめ直すことから始まる」と示されており、自己実現の過程（「目標、行動、結果、自己評価」）の前に自分自身と向き合うことの重要性を述べている。

本研究では、「目標に向かって努力する過程や達成したりすること」を自己実現ととらえ、授業の内容を生徒個々の生活や経験と照らし合わせて考えることができる学習の手立てとして「目標に向けた課題学習」を設定した。

「目標に向けた課題学習」の中に自らの生活習慣を保健学習の知識を活用して振り返る学習を取り入れ、前述に述べた2つの小単元を効果的に組合わせて授業を展開していく。生徒が掲げた目標を達成することが授業のねらいではなく、課題学習を通して、保健で育てるべき資質や能力の構成要素である思考力・判断力を生徒個々の生活や経験から引出し、育むことを目的とする。生活習慣の課題を発見し、その課題解決に対する正しい情報収集から分析や適切な判断を行い、生徒個々の生活や経験に基づいた対策の工夫を考えていく。

2つの小単元を組み合わせた「目標に向けた課題学習」を取り入れ、図1に記した（「目標に向けた課題学習」の学習過程）で実施する。その課題学習を進めていく中で、生活習慣の改善により自己実現した高校生の事例の紹介も授業の中に取り入れ、生活習慣の課題に対する意志決定・行動選択と自己実現の関連性を持たせることで、授業への関心・意欲を高めることができると考える。

(3) 効果的な課題学習を行うための「原田式長期目的・目標設定用紙」の活用

「目標に向けた課題学習」を効果的に行う工夫として、原田が開発した「原田式長期目的・目標設定用紙」を参考にし、ワークシートを作成する。自己実現と精神的健康の関係を生徒の目標に照らし合わせて考えることができる「夢・目標の4観点」（図2）、生活習慣の課題発見・課題に対する意志決定・行動選択を考えるワークシート（図3）、自己実現のための行動計画を考えるワークシート、の3つを効果的に活用し、授業を展開する。

（段階1）自己実現と精神的健康

の関連の学習では、目標達成によって得られるものを分類する活動により自己実現と精神的健康の関わりを自分のことに当てはめて考えることをねらいとする。目標が達成された時に得られるものについて、「夢・目標の4観点」（「目に見えて自分が得られる利益、目には見えにくい自分が得られる利益、目に見えて他者や社会に与えられる影響、目には見えにくい他者や社会に与えられる影響」）から具体的に考え、自己実現と精神的健康の関係をイメージできるよう

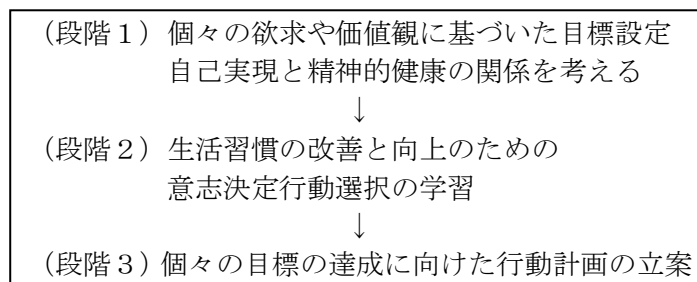


図1 「目標に向けた課題学習」の学習過程

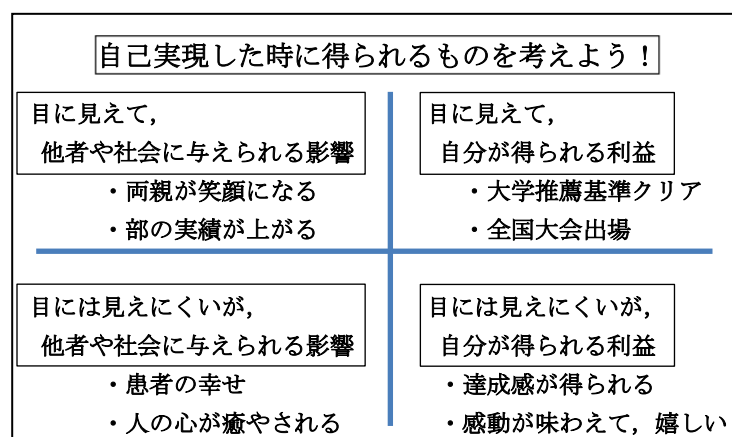


図2 「夢・目標の4観点」のワークシート（段階1）

にした（図2）。

（段階2）生活習慣の改善と向上のための意志決定と行動選択の学習においては、自らの生活習慣の課題を発見し、その課題の分析を行い、その課題を解決する方法を考えたりする活動を行う。また、意志決定・行動選択に関する基礎知識を自らの生活や経験に当てはめ、課題を分析する際に役立てたり、課題解決の方法をより改善することに生かし、日常生活への実践へとつなげる。

観点	課題（個人の問題？ 他者や環境的な問題？）	対策（何を、いつ、どこで、どのように、協力者は誰）
食事 運動 休養 睡眠	① 間食（お菓子・ジュース）を食べすぎで昼食や夕食が食べられない ② 夜おそくまでテレビを付けているので ③ 朝早くに起きられない	① お菓子をいっはい我慢したりする。どうしてもおなかがいれずにはおにぎりや果物を食べて食べる。 ② 11時には寝る。10時30分にはお布団に就いて「今日はもうテレビ観戦もする」と言う。そのおき土・日にいっはいテレビを見る。 ③ いたりする。
適応機制	① テストで悪い結果をとると、「勉強のやりかたがわからなかった」と自分に言い訳をする。 ②	① テスト1週間前などに友達と一緒に勉強をして問題の解決方を聞く。 ②
心身相関 ストレス	① 親が「勉強して」と言うので、逆に勉強したくなくなる。 ② 夏は暑くて何となく勉強が進まない	① 親に言われる前に勉強を始める。 ② 涼しい服装で髪を結んだり、冷たいお茶を飲んだりして勉強する。

図3 生活習慣の課題発見および課題に対する意志決定・行動選択のワークシート（段階2）

さらに、これまで学習してきた単元の知識をもとに生活習慣の課題の発見ができるようワークシートの項目に保健学習の観点を挿入し、具体的事例をあげて説明を行い、本学習と保健的な視野から見出す課題を書き出していくようにした（図3）。

（段階3）個々の目標の達成に向けた行動計画の立案では、自己実現のための行動計画を2つの視点から学習する。1つは「期日目標」（「いつまでにやると期日を決めて取り組む具体的な行動目標」）。もう1つは「ルーティン目標」（「毎日やり続けることに重点を置いた行動目標」）である。この2つの視点を活用し、個々の生活や経験と照らし合わせることで、今まで意識してこなかった生活習慣や生活の行動を振り返ることをとねらいとする。また、その際に「自己実現は他人との競争ではない」や「他者の価値観も尊重する」というような自己実現に関する知識も授業の流れに応じて学習していく。

3 課題学習の効果を高めるための学習形態の工夫とねらい

佐藤学(2012)は「学校を改革する」において、「1人残らず子どもの学びの権利を実現するためには、協同的学びによって子ども同士が学び合うより他に方法はない。」と述べている。さらに4人以下の小グループの学び合いは、どの形態の授業よりも強制的に学びを促す機能がある」と少人数グループでの学び合いを強調している。学習形態を効果的に工夫することで、課題の共有化などから生徒同士の学び合いの中で意欲が高まるだけでなく、一人で学習する時よりも学習内容に関する考えが深まり思考・判断が引き出されやすくなると考える。そこで、4人1組のグループを編成し、各グループで架空の人物（以下、主人公と略す）を想定し、その主人公の「目標に向けた課題学習」を意見交換やブレインストーミング活動を行いながら実施する。また、佐藤が「小グループの共同的な学びが、学力の低い子どもの学力を回復する機能を発揮する」と述べているように、学習意欲や学力が低い傾向の生徒が、主人公の「目標に向けた課題学習」を通して意欲を持ち、学習課題に対する発見や把握がしやすくなり、自分の意見や考えも引き出しやすくなると考える。

さらに、ジョンソンD.W（2010）は「学習の輪」の中で、協同学習グループの長所について、「自分ひとりで考えるよりもより多くの新しい考え方、方略、解決法が生み出される、グループによる学

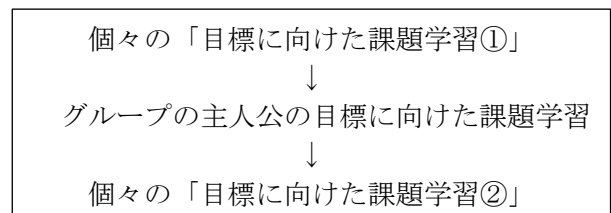


図4 課題学習の横断的実施

習の個人への転移」と述べている。個々の「目標に向けた課題学習」とグループの主人公の「目標に向けた課題学習」を横断的に行うことで、グループの学び合いで生じた学習課題に関する様々な気づきや発見が個々の課題学習でも生かされ、より高い思考・判断が引き出されると考える（図4）。

Ⅲ 指導の実際

1 単元名「現代社会と健康」

小単元名「自己実現」・「健康に関する意志決定や行動選択」

2 単元目標

- (1) 人間には自己実現の欲求があり、その充足が精神の健康と関わっていることを理解できるようにする。（自己実現）
- (2) 自らの自己実現の過程（目標・行動・結果・自己評価）を自分の生活や経験と関連させて考えることができるようにする。（自己実現）
- (3) 健康の保持増進や自己実現には、適切な意志決定や行動選択が必要であり、それらには個人的要因と社会的要因が関連していることを理解できるようにする。（健康に関する意志決定や行動選択）
- (4) 意志決定・行動選択の自分の生活や経験と結びつけて考え、比較検討したり、分析や改善したりするなどし、道筋を立ててそれらを説明できるようにする。（健康に関する意志決定や行動選択）

3 単元の評価規準

	ア関心・意欲・態度	イ思考・判断	ウ知識・理解
単元の評価規準	・自己実現の欲求や自己実現の過程、意志決定・行動選択について考える際に、グループでの話し合い活動などに意欲的に取り組もうとしている。	・自己実現の過程を自分の生活や経験と関連させて考え、整理するなどして、それらを説明している。 ・意志決定・行動選択について学習したことを、生活や経験と比較・分類したりしている。また、それらを説明している。	・自己実現の欲求と精神の健康の関わりや自己実現の成り立ちを理解している。 ・健康の保持増進や自己実現には、適切な意志決定・行動選択が必要であること、また、意志決定・行動選択に影響を及ぼす要因や意志決定・行動選択を行う際に必要なことを理解している。
学習活動に即した評価規準	①自己実現の過程を個人やグループで意欲的に考えようとしている。 ②意志決定・行動選択について関心を持ち、具体的な課題に対して個人やグループで取り組もうとしている。	①心の健康と自己実現の欲求の関連性や自己実現に必要なことを自分の生活や経験と照らし合わせて考え、分類したりして、それらを説明している。 ②生活習慣と保健学習の知識を関連させ、自分の生活習慣を振り返り、課題を見つけたり、改善策を考えている。	①自己実現の欲求と精神の健康の関わりについて理解できるようにする。また自己実現の過程も理解できるようにする。 ②意志決定や行動選択には、個人的要因と社会的要因が関連していること、意志決定・行動選択には思考・判断、計画・評価を行うことが大切であること、さらに社会的な影響力に対処することなどが重要であることを理解している。

4 指導と評価の計画（全4時間）

ねらい・学習活動		評価規準			評価方法
		関心 意欲 態度	思考 判断	知識 理解	
①自己実現と精神的健康の関係を考える (1時間)	(ねらい) 人間には自己実現の欲求があり、その充足が精神の健康と関わっていることを理解できるようにする。				
	○自己実現と心の健康や自他の尊重、欲求階層説について確認する。 ○個々の欲求や価値観に基づいた目標設定、グループの主人公の目標設定			①	
	(ねらい) 自己実現の欲求の充足と精神的健康の関連について、自分の生活や経験をもとに具体的に考える。				
	○主人公の自己実現と精神の健康の関係を考える活動（グループでのブレインストーミング活動）。○グループ活動を生かして、自らの自己実現と精神的な健康の関係を見いだす活動。	①	①		観察 ワークシート

②生活習慣の改善と向上のための意志決定・行動選択 (2時間)	(ねらい) 健康の保持増進や自己実現には、適切な食事、運動、休養及び睡眠など調和のとれた健康的な生活を実践することが必要であることを理解できるようにする。			
	○自己実現と健康的な生活習慣の関連性を事例を通じて復習する。 ○個々の生活習慣の課題の発見を行い、その課題をグループの主人公の課題としてまとめたり、分類したりする活動。		① ②	
	(ねらい) 健康の保持増進や自己実現には、適切な意志決定や行動選択が必要であり、それらには個人的要因と社会的要因が関連していることを理解できるようにする。			
	○意志決定・行動選択に影響を及ぼす要因を学習する。 ○主人公の生活習慣の課題に対する意志決定・行動選択をグループで話し合う。 ○グループ活動を生かして、個人の生活習慣の課題に対する意志決定・行動選択を考える。	②	②	観察 ワークシート
③目標の達成に向けた行動計画の立案 (1時間)	(ねらい) 適切な意志決定や行動選択を行うには、自分なりの計画・評価を行うこと、及び社会的な影響力に適切に対処することなどが重要であることについて理解できるようにする。			
	○意志決定・行動選択を実現する工夫について学習する。 ○主人公の生活習慣の課題の分析や課題に対する意志決定・行動選択の工夫をグループ活動で話し合う。 ○グループ活動を生かし、個々の生活習慣の課題の分析や課題に対する意志決定・行動選択の工夫を考える。	②	②	観察 ワークシート
	(ねらい) 自らの自己実現の過程（目標・行動・結果・自己評価）を具体的に立案できるようにする。			
	○主人公の目標達成に向けての行動計画をグループで話し合う。 ○個々の目標達成に向けての行動計画を考える。	①	①	ワークシート
	(ねらい) 自己実現と意志決定・行動選択の要点をまとめ、本単元を振り返る。			
	○自己実現と意志決定と行動選択の学習内容を確認し、まとめを行う。		①②	

5 本時の展開（3／4）

(1) 本時のねらい

- ① 自分の生活習慣の課題を発見し、課題の分析をしたり、課題の対策を工夫することを考えることができるようにする。
- ② 適切な意志決定や行動選択を行うには、自分なりの計画・評価や社会的な影響力に対処することなどが大切であることを理解できるようにする。

時	学習活動	指導上の注意	評価の方法と基準
導入 10分	・本時のねらいを把握する。 ・「意志決定・行動選択」を実現する工夫について学習する。	・前時で行った「意志決定・行動選択」に影響を及ぼす要因についても生徒がワークシートに記述したことを紹介し、触れるようにする。	
展開 30分	・グループで主人公の生活習慣の課題に対する分析や課題に対する意志決定・行動選択を行う。	・グループ活動やワークシートの様子を見ながら、「意志決定・行動選択」についての基礎知識を	ア② 観察

	・グループ活動を生かし、個々の生活習慣の課題に対する分析や課題に対する意志決定・行動選択を行う。 ・生活習慣の課題の分析に基づいた意志決定・行動選択の工夫を自分の生活や経験と関連させて考える。	伝え、スライドを使って提示・説明を行う。 ・具体例を提示しながら、生活習慣の課題の分析と意志決定・行動選択の工夫の関連性を説明する。 ・ワークシートが良く書けている生徒に対して、グループのメンバーに具体的な内容が書けるように、アドバイスすることを指示する。	イ② ワークシート
まとめ 5分	・本時の学習内容のまとめを行い、次回の学習へのつながりを持たせる。 ・ワークシートを回収し、次回の予告をする。	ワークシートがあまり書けていない生徒に対し、積極的に声かけを行い、次回の授業への意欲を持たせる。	

6 仮説の検証

研究仮説に基づく検証方法は、毎時間のワークシートやアンケート、イメージマップを分析することとする。

(1) 学習形態を工夫した課題学習の検証

① グループ活動からの検証

主人公の「目標に向けた課題学習」をグループで行うことで、個々の「目標に向けた課題学習」での思考・判断

を高めたり、学習意欲や学力が低い傾向の生徒が、学習に意欲を保てるように進めた。

単元終了後のアンケート「グループ全員で主人公の自己実現や意志決定・行動選択について考えることが、役に立ちましたか？」の質問に対し、28人中21人（75%）の生徒がグループ学習について肯定的に答えている（図5）。

また、生徒の「新しい考えが浮かんで書くことができた」、「グループの人の意見を参考にし、自分の書く所も書きやすかった」といった感想文からも、グループ活動によって、学習内容を自らのことに当てはめて考えたり、課題を解決する方法を工夫したりするなどの活動が促進された生徒が出てきたことが伺える。

加えて、「友達の見や考えを知って、自分と同じ所や違う所に気づくことができましたか？」の質問では、「あった」や「どちらかといえばあった」と答えた生徒が事前の9人（32%）から事後は25人（89%）に増加した（図6）。

「グループ活動において、友達の見や考えが深まることができましたか？」の質問では、「あった」や「どちらかといえばあった」と

回答した生徒が事前の8人（28%）から事後では21人（75%）に増えた（図7）。この結果から、

「グループ全員で主人公の自己実現や意志決定・行動選択について考えることが、自分のワークシートに書く時に役立ちましたか？」

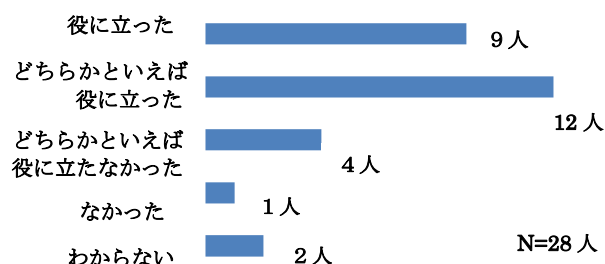


図5 グループ活動の効果

「友達の見や考えを知って、自分と同じ所や違う所に気づくことができましたか？」

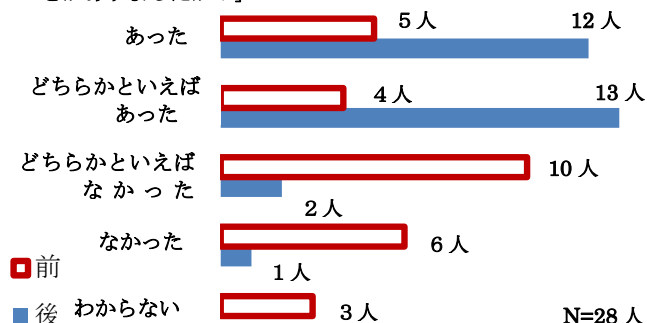


図6 グループでの意見や考えの気づき

「グループ活動において、友達の見や考えが深まることができましたか？」

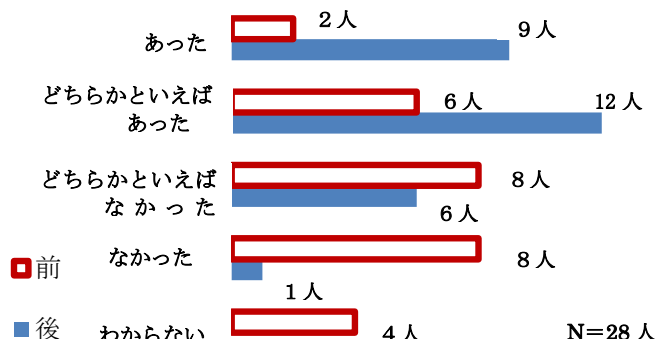


図7 グループでの意見や考えの深まり

生徒が本授業のグループ学習を肯定的に捉えていることがわかる。グループ内での意見交換やブレインストーミング、生活習慣の課題の共有化などの活動が学習内容に関する自他の意見の違いを比較検討したり、自らの考えの改善や向上につながったと考えられる。

② ワークシートの記述からの検証

横断的な課題学習で記述された内容から思考・判断の高まりを分析する。

（段階1）自己実現と精神的健康の関係について考える学習においては、自己実現した際に得られるものを「夢・目標の4観点」（図2）から具体的に考えさせた。また、主人公が自己実現した際に得られるものをブレインストーミング活動から付箋紙に書き出し、それを「夢・目標の4観点」に分類する活動をグループで行い、個々の「目標に向けた課題学習②」に役立てた。

「達成感が味わえる」や「人に認められて嬉しい」、「これからも頑張ろうっていうやる気が出てくる」といった達成感や自己肯定感、向上心、やりがい・生きがいなど精神的健康の増進へのつながりを連想させる語句が個々の「目標に向けた課題学習②」においては一人当たり平均で1.6語の増加が見られた。また、全体の語数の増加は3.5語であった。

（段階2）生活習慣の改善と向上のための意志決定・行動選択の学習においては、「評価規準の作成、評価方法等の参考資料」を参考にし、図8に記した2点を思考・判断の高まりを示すこととした。

- ・生活習慣の課題に対する原因の分析や根拠の記述および課題に対する改善点の工夫や計画性などの向上が読み取れるような記述、
- ・総合的に考え、筋道を立て、それらを説明している記述

図8 記述から思考・判断の高まりを検証する2つの視点

ワークシートの記述から、上述の2

つの視点の2つを満たした場合は2点、1つを満たした場合は1点とし、個々の「目標に向けた課題学習①」と個々の「目標に向けた課題学習②」の点数を比較した。個々の「目標に向けた課題学習②」の点数から「個々の目標に向けた課題学習①」の点数を引き、学級全体の平均を算出した。

個々の「目標に向けた課題学習①」	個々の「目標に向けた課題学習②」
「朝ごはんを食べない」	「夜深しすることが多く、また夜食も取っているため、朝起きにくく、朝ご飯を食べる気がしない」
「睡眠が少ない」	「携帯を使ったり、テレビを遅くまでみたりしているので睡眠不足になっている」

図9 生活習慣の課題に関する記述の変化

個々の「目標に向けた課題学習①」	「目標に向けた課題学習②」
「夜遅くまで起きないで早く寝る」	「夜やっている勉強を朝にやるようにし、朝早く起きる習慣を身につけ、朝ご飯も食べる」
「朝起きて、ご飯を食べる時間を作る」	「テレビも携帯電話も10時半までに終わらせて、寝るようになる」

図10 生活習慣の課題に対する意志決定と行動選択に関する記述の変化

個々の「目標に向けた課題学習②」では、「目標に向けた課題学習①」に比べ、課題の原因や根拠についての記述、課題に対する意志決定・行動選択の工夫や計画性等に値する記述が増え、より自分の生活や経験から導いた課題の分析や課題解決の工夫が見られるようになった（図9、図10）。生活習慣の課題に関する記述は学級平均で3.4点増加し、生活習慣の課題に対する意志決定・行動選択の記述は学級平均で2.3点の増加が見られた。

（2）保健学習の知識の活用からの検証

事前事後のイメージマップから、生活習慣の改善と向上のための意志決定・行動選択の学習において、個々の生活習慣の課題を食事、運動、睡眠、休養、適応機制、心身相関とストレスといった保健学習の観点における知識をどれだけ活用しているかの記述をもとに分析した。

適応機制の種類や心と身体の間わりが密接に影響してくるストレス等の知識が活用されたと捉

えることができる文章や語句を1点としてカウントした（図11）。授業前と授業後で比較した結果、学級全体の授業前の総得点は34点、授業後は91点であり、授業の前後で57点の増加であった。授業前後の個人の平均増加は2.1点であり、保健学習の知識の活用が増えたことから、これまでに学習した保健学習の知識と学習内容、自分の生活や経験の3つを照らし合わせて考えた様子が伺える。ある生徒の感想文からも、「適応機種の合理化や攻撃などは知っておくことで、今後に役立つと思う」という文章から、「自己実現」と「意志決定・行動選択」の授業において「適応機種」で学んだ知識が活用されたことがわかる。

授業前	授業後
空欄	「きつい練習があるとすぐに逃げてしまう」（適応機種の逃避）
空欄	「親に勉強しろと言われると逆に勉強する気なくなる」（対人関係ストレス）
「朝ご飯をいっぱい食べる」	「朝ご飯をしっかり食べて脳を活性化させる」（食事）

図11 保健学習の知識の活用（イメージマップより抜粋）

さらに、授業終了後のイメージマップにおいて、意志決定・行動選択に影響を及ぼす要因を個人的な要因（知識、価値観、心理状態など）と社会的な要因（周囲の人やマスメディアからの影響など）から比較した（図12）。授業前は、社会的な要因に関する記述は見られなかったが、授業後では7人の生徒が社会的な要因に関する記述をしていたことから、本学習で学んだ意志決定・行動選択には、保健学習で習得した知識をもとに社会的な要因まで広げて考えていることがわかる。このことから、保健学習で学んだ知識は、意志決定や行動選択を決定する際の思考力・判断力を支える基盤になったことが検証されたと考える。

個人的な要因のみの意志決定・行動選択の記述	社会的な要因も含んだ意志決定・行動選択の記述
睡眠時間を増やして、早寝早起きをする	「親に怒られてイライラし、ストレスをためこむ前に自分から行動するようにする」
朝ご飯をきちんと食べて、栄養をしっかりとする	「テスト勉強中は友達からの誘いを断り、次回遊ぶ約束をする」

図12 社会的な影響力に対処する意志決定・行動選択（イメージマップより抜粋）

（3）授業後の感想文とアンケートより

授業前後においての「保健の授業では、深く考えたり、判断したりする場面がありますか」の質問に対し、「あった」と答えた生徒が1人（授業前）から13人（授業後）に増加していることから、「目標に向けた課題学習」が、生徒の思考・判断を高めることに関して有効であったことが伺える（図13）。

また、「保健の学習は、今の私の生活に役立つ」、「保健の学習は、学校での勉強において必要だ」、「保健の学習は、社会に出てからの生活に役立つ」の3つ質問を実施した。回答は5件法で行い、得点化するために以下のよう

に設定した。「5点：『そう思う』、4点：『どちらかといえばそう思う』、3点：『わからない』、2点：『どちらかといえばそうは思わない』、1点：『そうは思わない』」とし学級平均を算出した。3つの項目全てにおいて平均得点の増加が見られたことから、生活や経験と結びついた意志決定や行動選択には、保健学習で習得した基礎的・基本的な知識・技能が有効に働き、自己実現に結びつくことが見出すことができたと考える（図14）。また、「自己実現」と「健康に関する意志決定や行動選択」の小単元を組み合わせ、「原田式長期目的・目標設定用紙」を活用したことで、

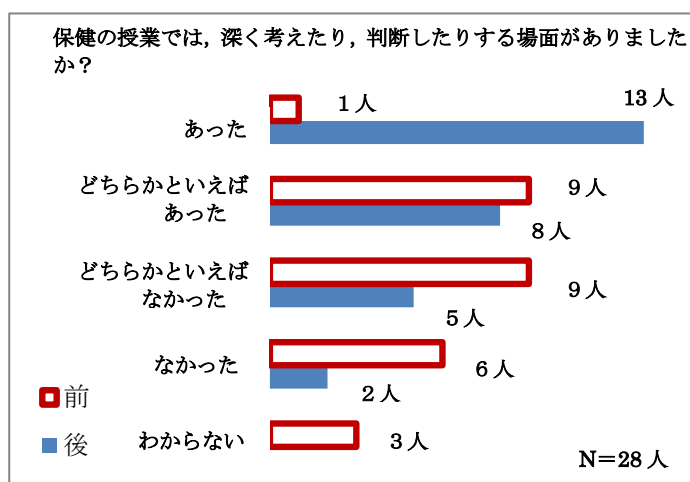


図13 保健学習における、思考・判断の場面

自己実現に向けた過程と、意志決定や行動選択を有機的に関連づけ、相乗的な効果を見出すことができたのではないか（図 15）。多感な時期に在る高校生が、保健の学習を通して、他者との意見交換の中で得た学びを日常生活においても、実践へとつなげようとしたり、ひいては、自らの生き方や在り方を思考・判断していくことにも、本研究の有効性を確認できたと捉える。

質問内容	前	後
保健の学習は、今の私の生活に役立つ	3.5 点	4.0 点
保健の学習は、学校での勉強において必要だ	3.4 点	3.9 点
保健の学習は、社会に出てからの生活に役立つ	3.8 点	4.1 点

図 14 保健学習の意義と期待感（平均得点）

- ・自分の生活習慣の課題を見つけて、改善することや、目標を細かく分けて考えたり、毎日することを考えたりすることは、日常で役に立ったなあと思いました。この授業を生かして、本当に目標が達成できるようにがんばります。
- ・自分の生活の問題点や課題を考える時間があつたので、これから自分がどうすればいいのかを考えることができた。目標を達成するために授業でやったことを生かしていきたい。
- ・自分の生活を振り返って見ると、ダメな所がたくさんあつてびっくりしました。この授業を受けていなかったら、ダメな所がわからないままだったと思うので授業をやって良かった。
- ・目標をどうすれば達成するかなど、深く考えることは、今後に生かしていきたいと思った。このやり方は自分に合っていると思う。

図 15 授業後の生徒の感想文

IV 成果と課題

本研究では、「保健学習における思考力・判断力を育てる実践の試み」をテーマに、小単元「自己実現」と「意志決定・行動選択」を組み合わせ、学習形態を工夫し、保健学習の知識を活用した課題学習により思考力と判断力を育てることができるという仮説を立てて検証し研究を進めてきた。以下に、その成果と課題をまとめる。

1 成果

- (1) 学習形態の工夫が、学習課題をグループで共有したり、他者との意見交換をしたりすることに生かされ、個々の「目標に向けた課題学習」を追求することや自己の考えを深めることにつながり、効果的な課題学習を進めることができた。
- (2) 学習形態を工夫し、保健学習の知識を活用した課題学習を行った結果、保健学習の思考・判断を育成すると共に、保健の教科に対する意義や期待感を高めることにつながった。
- (3) 授業前後のイメージマップの分析から、自らの生活習慣の課題を保健学習の知識を基に考えることがわかり、知識を活用した課題学習を展開することができた。

2 課題

- (1) 生徒の思考・判断する時間の不足。生徒や学校の実態に合わせた年間授業（指導）計画の作成。
- (2) 保健学習で育んだ思考・判断を日常生活や学校生活での実践へと生かせるような、関連のある教諭との相互理解を含めた学校全体の共通理解。

<主な参考文献>

国立教育政策研究所 2012 評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料」
 原田隆史 2011 「自画自賛力」 メディアファクトリー新書
 吉田瑩一郎 2007 「新しい保健科教育」 教育出版株式会社